

Vita cu ardei si broccoli

written by Andreea



Iata si prima mea reteta cu carne de vita. Nu stiu de ce nu am postat pana acum, caci uitasem de-a dreptul ca bucatarii chinezi pregatesc din acest tip de carne niste mancaruri delicioase. Am inceput cu ceva simplu si tare bun.

Ingrediente:

300 g muschi de vita
1 ardei gras rosu
un buchet mai mic de broccoli
1 fir de ceapa verde
1 bucata ghimbir
2 catei de usturoi
3 linguri ulei vegetal
1 lingurita otet de vin
2 lingurite sos de soia
2 lingurite vin de orez
1 lingurita ulei de susan
1 lingurita amidon de porumb sau cartofi
1 lingurita seminte de susan
un praf de sare



taiem fasiute subtiri carnea de vita, o asezam intr-un castron, iar peste ea punem mai intai sarea, amidonul, 1 lingurita vin de orez, 1 lingurita sos de soia



tocam marunt ghimbirul si ceapa (vom folosi numai partea alba de la ceapa) si usturoiul, iar jumătate din cantitatea lor o adaugam la amestecul de carne, amestecam totul si lasam la marinat pentru 15 minute.



intre timp taiem ardeiul gras si il punem de o parte, pregatim o oala cu apa si sare, desfacem broccoli in buchetele mai mici

si cand a fiert apa, adaugam broccoli in oala cu apa, lasam asa
5 minute; scoatem broccoli din apa si il punem la scurs.



Intr-un castronel, pregatim un sos din: uleiul de susan,
restul de sos de soia, otetul de vin si restul de vin de orez



Intr-o tigaie incingem 2 lingurite de ulei vegetal si punem
carnea de vita marinata



calim carnea cateva minute, dupa care o scoatem si o lasam
deoparte



in wok incingem lingurita de ulei vegetal ramasa, adaugam
restul de ceapa, usturoi si ghimbir, calim cateva secunde,
dupa care adaugam ardeii gras taiati fasiute



mai calim cateva secunde, dupa care adaugam inapoi carnea
pregatita inainte, mai calim cateva secunde



acum adaugam si buchetelele de broccoli



iar peste toate turnam sosul pregatit mai devreme



dupa inca cateva secunde totul este gata, putem servi



se poate servi alaturi de orez fierbinte, sau in boluri
individuale pe pat de taitei
deasupra presaram semintele de susan



si servim cat mai repede! ☐

Pofta buna!